

10 PRINCIPES de YANG CHENG FU

INTERPRÉTATION PERSONNELLE NON EXHAUSTIVE ; je modifierais si j'ai de meilleures informations

1- **TÊTE** SUSPENDUE à UN FIL

.DÉTENDRE LES TENSIONS DANS LA NUQUE ET IMAGINER LA TÊTE S'ENVOYANT DANS LE CIEL

2- **POITRINE** VIDÉE, **DOS** étIRé

.DÉTENDRE LES TENSIONS DANS LA POITRINE et LAISSER LE DOS S'ÉTIRER

3- **SACRUM** LOURD, **BASSIN** DÉTENDU

4- distinguer **VIDE** et **PLEIN** (SUBSTANCIEL et INSUBSTANTIEL)

. SEUL : LAISSER LE JING FAIRE LES TRANSFERTS DE POIDS DE JAMBE à JAMBE / ACTIVER-CONSCIENTISER LES JAMBES DÉTENDUES ET SENTIR LE FLUX SOL-JAMBES-BASSIN

. à DEUX : VIDER AU POINT DE CONTACT et REMPLIR EN MÊME TEMPS à LA PÉRIPHÉRIE

5- **EPAULES-COUDES** LOURDS

6- utiliser **l'INTENTION**, SANS **FORCE LI** (musculaire)

. SE CONCENTRER SUR LE TRAVAIL INTERNE, AVEC LE MOINS D'EFFORT PHYSIQUE POSSIBLE

7- unifier le **HAUT** et le **BAS**

. LA VERTICALE TÊTE-COCCYX BOUGE EN MÊME TEMPS

8- **INTER(IEUR)NE** et **EXTER(IEUR)NE** NE FONT QU'UN

. l'AIR EST TrÈS DENSE, le CORPS EST LÉGER COMME L'AIR

. HARMONISER LE TRAVAIL INTERNE ET LES MOUVEMENTS

9- **MOUVEMENTS FLUIDES-LIÉS** et **SANS INTERRUPTION**

. LE MOINS DE TROUS DE CONSCIENCE-STRUCTURE POSSIBLE

10- **CALME INTÉRIEUR** PENDANT LES MOUVEMENTS

. PRATIQUE APAISÉE, CENTRAGE SUR SOI (et non sur mouvements et partenaire)